

## ●プログラムを始める前に●

このプログラムはこれまであなたが受けてきたどの医療処置とも異なるものです。最大の違いは、治療の主体が患者さんご自身であるということです。患者さん主体の治療とは、病院で「医者や治療者に何とかしてもらおう」という姿勢ではなく、患者さん自身が「自分から何かをしよう、何とかすべくやってみよう」という姿勢で行う治療になります。治療者は、患者さんの目標への取り組みを継続、実現させるために最大限の助力をします。

「自分の状態を改善するには自分自身にある程度責任を持たなければならない」慢性疼痛に対する有効な治療法を日々提供するアメリカのストレス・クリニックでは、こうしたスタンスで患者さんを受け入れ、多くの慢性疼痛患者さんがその効果を実証しています。

このプログラムは、様々な医療処置だけではどうしても治る見込みがない、もしくは痛みの原因がわからない患者さんのために、より良い効果が見込まれるチャレンジングなセッションを含め、最新のあらゆる知見が集約されています。中には患者さんに本当にあわないものもあるかもしれません。難しくてできそうもないと思うかもしれません。痛くてできないと思うかもしれません。

でも、ぜひ、まずは一度取り組んでみてもらいたいのです。

このプログラムは患者さんが取り組まなければ何も変化しません。毎回、治療者の話を聞くだけで変化は訪れないのです。

プログラム中も主治医の先生のもとで治療は継続してください。ただし、痛みの治療とは、痛みの原因をつきとめ、痛みを完全除去することだけではないことを知ってください。

このプログラムを通してあなたの毎日が痛みには振り回されない、充実した時間をたくさん取り戻せるよう、治療者と一緒に取り組んでいきましょう。

## ●CBTの治療対象 ～痛みと苦痛の違い～●

「痛み」と「苦悩」は明らかに異なるものです。私たちは「痛み」と聞くと、イコール悪いもの、排除すべきものと考えがちです。

図1は私たちが普段しがちな痛みに対する考え方です。

私たちは図2の理解をしなければなりません。「痛み」は身体感覚の一つです。

一方「苦悩」は痛みから生じる様々な反応と言えます。



図1

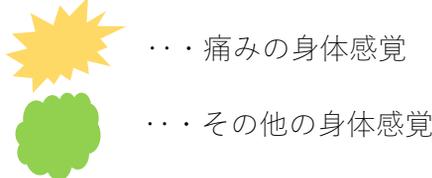


図1では、痛みの身体感覚と痛みから生じている苦悩がいっしょくたになっています。痛いことは悪であり、痛みの感覚さえなければ問題ない、という考え方です。

図2では痛みが身体感覚の一つであり、そこから苦悩が生じていることが表されています。

お気づきでしょうか？

身体感覚はなくしてはならないものなのです。

空腹や眠気など、身体感覚は私たちに様々な対処を促す為のサインです。

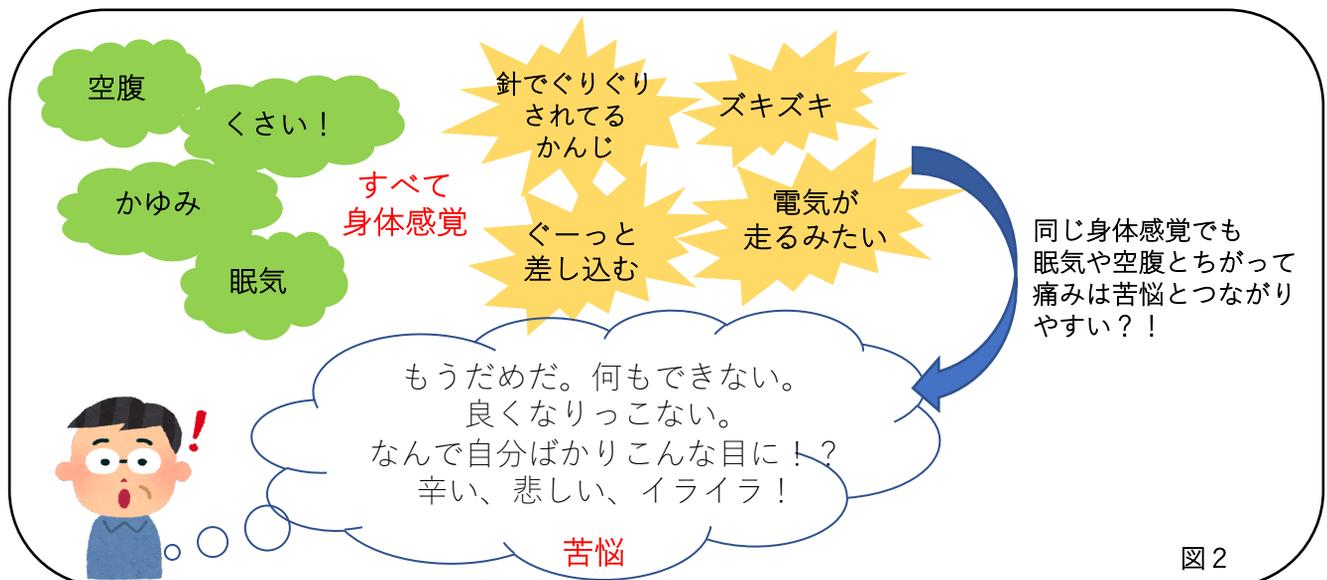


図2

「苦悩」は考えや感情など、体験や身体感覚に対して私たち自身が意味づけしたものです。痛みは強い感覚のため、ネガティブで不合理な意味づけをしがちです。それが苦悩の正体です。慢性疼痛の方は「苦悩」が大きくなりすぎて、痛みを強く感じたり、長期化させたりしているのです。

私たちが対処すべきは「痛みの身体感覚」そのものではなく、痛みから生じる「苦悩」の方なのです。

■目標-CBTを始めるにあたって十分な動機を持ち、段階的な目標設定をしましょう。

## ●動機を高めましょう●

### 認知行動療法について

慢性の痛みは、就業活動や社会活動、娯楽活動に携わる能力に影響を及ぼしたり、治療薬への依存を形成したり、感情的な苦痛を引き起こします。活動をしなくなるということは孤立やうつ病、身体的な不調の原因となる可能性があり、これらの原因はすべて痛みを悪化させる悪循環となります。

認知行動療法はあなたの痛みを除去するのに役立つのではなく、あなたの活動性を上げて生活の質全体を改善するように計画されています。

(注) 患者さんの痛みの原因が何であるかはここでは問題にしません。認知行動療法に取り組む動機が持てれば良いのです。

### 認知行動療法の目的

認知行動療法は、慢性疼痛の治療に有効であることが証明されています。慢性疼痛に対する認知行動療法では、積極的な問題解決法によって慢性疼痛に関係する様々な問題に取り組みます。自分には痛みをどうすることもできないとか、自分は何もできない人間だと考えるのではなく、認知行動療法では痛みを再びコントロールできるように、そしてふたたび活動に携われるようにあなたを支援していきます。

### 治療薬について

認知行動療法の目的は、あなたがご自身の痛みをうまく処理する技術を学ぶことです。この治療を行うからといって治療薬を止める必要はありません。ご自身で痛みをうまく処理する方法を学ぶと、痛みの治療薬への依存を減らすことができるようになることがわかると思います。

もし、この治療を実施している間に治療薬を変えたいと思ったときには、まず主治医にそのことを相談してみてください

### 認知行動療法プログラムについて

このプログラムは全部で16のセッションに分かれており、その1つ1つで慢性疼痛を取り扱うための新しい技術を学んでいきます。あなたは、このプログラムの間に達成したいと思う自分の目標をいくつか設定することになります。それらの目標を達成するために、少しずつ階段を上がっていきます。この治療法を効果的なものにするためには、目標に向けて課題をこなす努力も必要になります。週に1回のペースでこの治療に取り組むことや、毎回出される宿題に取り組むことが、治療のための重要な条件になります。

認知行動療法について理解は深まりましたか？

この認知行動療法プログラムはあなたにあっていてしょうか。

手術やお薬と違って、あなたご自身が主体になって取り組む治療法です。

手術やお薬のように急な効果を得るためのものではありませんが、努力の分だけ成果が得られる治療法です。

## ●治療目標を設定しましょう●

- ・生活に及ぼす痛みの影響を減らすこと
  - ・痛みにもっとうまく対処するための技術を身につけること
  - ・身体的、感情的な機能を改善すること
  - ・痛みと疼痛治療薬への依存を減らすこと
- ※「痛みがなくなること」に代表される、「～なくなる」という目標でなく、なるべく「～する」という目標を考えてみましょう。

何をやってみたいですか？何ができたらいいなと思いますか？

あなたが認知行動療法を通して達成したい最終的な目標は？まずは思いつくものを書いてみましょう。

実際にできるか、できそうか、ではなく、できればいいな、やってみたいな、と思うことをたくさん書き出してみましよう。できあがったら、順位をつけてみましよう。

あまり考え込まずに、とにかく頭に浮かんだものをどんどん書き出し、その後で、具体的に考えていきましよう。

・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・  
・



最終的な目標を達成するためには、細かくステップを踏む必要があります。次の頁ではまずは大きく、短期、中期、長期（最終）目標を書き出しましよう。そしてそれぞれを達成するために、セッションを通して、細かなステップをセラピストと一緒に考えていきましよう。

## あなたの目標を書いてみましょう

(例)

長期目標
1年後のH29年8月に2泊3日の国内旅行をしたい
中期目標
治療終了する頃のH29年4月に1泊2日の温泉旅行をする
短期目標
<ul style="list-style-type: none"><li>・毎日15分公園を散歩する</li><li>・近所のスーパーに買い物に行く</li><li>・行きたかった少し遠いレストランに食事に行く</li></ul>

① 短期（セッション中盤**2～3**ヶ月後までに達成したいこと）

② 中期（治療終結時**4～5**ヶ月後に達成したいこと）

③ 長期（**1～2**年後に達成したいこと）

※ 短期・中期目標はセッションが進む中で、より現実的・具体的な目標になるよう、そのつど修正します

### ☆ポイント☆

治療の目標は、痛みにより制限されてしまっている機能と活動を回復することを中心としましょう。痛み自体の軽減は、上記の行動、認知、感情の回復によって主観的にもたらされるものです。

したがって、はじめから「痛みが今の半分になること」等の目標ではなく、例えば「（今はできていない）買い物に週に3回行けるようになること」などの目標をたてましょう。

治療をとおして、行動を少しずつ活性化していくために、  
自分にとって負荷の高い行動、負荷の低い行動を整理しておきましょう。

以前はできていた(していた)のに、今はできていない(していない)行動リスト

### 具体的な目標設定

達成したいこと、増やしていきたい行動、先延ばしにしていること、避けていること、  
今までにやってこなかったがやってみたいことを具体的に考えましょう。

#### 長期目標

#### 中期目標

#### 短期目標